

Анастасия Пономаренко

100 ПРАКТИЧЕСКИХ СОВЕТОВ

# КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ



Как общаться с подростком  
Как подростку помочь стать успешным  
Как преодолеть кризис в отношениях

**Анастасия Пономаренко**  
**Как наладить отношения**  
**с подростком. 100 практических**  
**советов. Как общаться**  
**с подростком. Как**  
**подростку помочь стать**  
**успешным. Как преодолеть**  
**кризис в отношениях**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69912652](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69912652)*

*ISBN 9785006077751*

### **Аннотация**

У вас есть ребенок, и даже не один? Вы боитесь подросткового возраста, потому что слышали много страшных историй, как меняется поведение в этом возрасте? Боитесь, что не справитесь? Тогда эта книга для вас! Автор дает советы и рекомендации как:– общаться с подростком в период кризисов;– противодействовать плохой компании;– мотивировать подростка к учебе;– преодолеть подростковый инфантилизм. Также в книге

есть очень интересный тест, позволяющий определить уровень жизнестойкости.

# Содержание

Обо мне	6
Введение	8
Глава 1	11
10 советов, как общаться с подростком	11
Случай из психологической практики	11
10 советов	28
Ключевые ошибки	31
Глава 2	35
10 советов по противодействию плохой компании	35
Случай из психологической практики	36
10 советов	42
Ключевые ошибки	45
Конец ознакомительного фрагмента.	50

**Как наладить отношения  
с подростком.  
100 практических советов  
Как общаться с  
подростком. Как  
подростку помочь стать  
успешным. Как преодолеть  
кризис в отношениях**

**Анастасия Пономаренко**

*Дизайнер обложки* Даниил Рустамович Буторин

© Анастасия Пономаренко, 2023

© Даниил Рустамович Буторин, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0060-7775-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Обо мне

Я, Пономаренко Анастасия – практикующий психолог, писатель, преподаватель Московского Института Психоанализа. Я помогаю развивать устойчивость к неудачам. А лучше всего эта устойчивость формируется в детстве. Мы живем в мире, который так быстро меняется, что достичь успеха сегодня может лишь человек с высокой адаптацией к изменениям. Представьте, как быстро и как часто приходится сегодня перестраиваться среднестатистическому человеку. Бесконечные реформы, миграция, мировые конфликты, эпидемии. Если умения быстро адаптироваться нет, то он становится слишком уязвимым перед внешним миром.

Если же ребенок научился – читай, родители показали – воспринимать изменения, как данность, и, в случае трудностей ищет решение, а не кого бы обвинить – качество жизни у него высокое.

В данной книге я подробно рассказываю, как пройти подростковые кризисы безболезненно, чтобы отношения с собственными детьми оставались теплыми и доверительными. Чтобы ваши дети захотели учиться у вас, прислушивались бы к вашим советам, важно, чтобы они вам доверяли. А подростковый возраст – критически важный период, когда это доверие можно утратить.

Мой более, чем десятилетний опыт работы практическим

психологом, а также магистратура по возрастной психологии помогли мне рассказать о том, как наладить отношения с подростком, максимально точно и интересно.



**Подробнее об авторе**

# Введение

У вас есть ребенок, и даже не один? Вы боитесь подросткового возраста, потому что слышали много «страшилок» о том, как меняется поведение ребенка в этом возрасте? Боитесь, что не справитесь? Тогда эта книга для вас.

На ее страницах описаны основные проблемы, с которыми сталкиваются почти все родители подростков. А также предложены пути их эффективного решения. Это действенные, практические советы, которые доказали свою эффективность, и которые не сложно применять на практике.

Начав применять советы комплексно, у вас есть прекрасный шанс вырастить успешного, здорового ребенка.

Следует помнить, что подростковый возраст – это один из важнейших жизненных периодов человека, когда **формируется способность к сознательному руководству собственным поведением**. Именно в этот период происходит образование структуры собственной иерархии, собственных ценностей. Критерий возраста – те новообразования, которые характеризуют сущность каждого возраста. Новообразование – новый тип строения личности, ее деятельности, те психические и социальные изменения, которые впервые возникают на данной возрастной ступени и которые в самом главном и основном определяют сознание ребенка, его отношение к среде, его внутреннюю и внешнюю жизнь,

весь ход его развития в данный период. Ведущая деятельность подросткового периода – интимно-личностное общение со сверстниками. Формирование нравственных ценностей, представления о себе, о смысле жизни, самосознания. Происходит воспроизведение новых моделей в отношениях между сверстниками. Тех отношений, которые существуют между взрослыми.

Благодаря этому возникают новые задачи и мотивы для дальнейшей собственной деятельности.

В подростковом возрасте изменения личности ребенка могут происходить резко, критически, и могут происходить постепенно. И от того, как ребенок пройдет этот непростой период, с каким багажом ценностей и навыков он оттуда выйдет, в полной мере зависит от родителей, то есть от вас. Многие авторы в своих работах отмечали, что формирование и развитие уверенности в себе актуально для человека на всех возрастных этапах, и особенно в подростковом возрасте.

Это обусловлено тем, что данный период представляет собой один из самых сложных и критических этапов развития человека. Подростки, как правило, с трудом решают свои психологические проблемы, они конфликтны в социальном взаимодействии, им не свойственно продуктивно выходить из стрессовых ситуаций, для них характерны болезненные переживания, повышенная чувствительность и раздражи-

тельность, перенос неудовлетворенности собой на окружающий мир, чувство одиночества, боязнь насмешек, повышенная тревога, неуверенность и др.

От вас, дорогие родители, зависит, каким вырастет ваш ребенок: успешной, состоявшейся личностью, или невротичным середнячком. От вас зависит, будет ваш отпрыск помощником и опорой, когда вы выйдете на пенсию, или это вы будете тащить его на своих плечах всю жизнь.

Читайте, применяйте на практике полученные знания и живите в мире со своими детьми!

# Глава 1

## 10 советов, как общаться с подростком

Многие родители как огня боятся подросткового возраста. Кажется, что ни один возраст не удостоился такого количества страшилок и мифов, сколько этот. А между тем, соблюдая несложные правила общения с собственным ребенком, этот период может стать залогом прочных будущих взаимоотношений, когда сын или дочь станет вам надежной опорой. Только, чтобы это правила соблюдать, и самим родителям придется постараться – где-то сдерживать эмоции, где-то отказаться от просмотра футбольного матча и вместо этого поговорить и обсудить возникшие у отпрыска проблемы. Это требует усилий, и многие родители ленятся, предпочитают не вмешиваться и отстраниться.

### Случай из психологической практики

*На прием они пришли вместе – Оля и ее мама. Точнее, это мама привела Олю, заявив с порога, что я «должна что-то сделать, чтобы дочь ее слушалась». Причина обращения –*

невозможность наладить контакт друг с другом. «Она мне хамит», – возмущалась мама.

Однако, Оля, подросток 15 лет, не производила впечатления агрессивного, враждебно настроенного к миру человека. Наоборот, складывалось впечатление, что она нерешительный и тревожный подросток. Может, поэтому, старалась относиться к происходящему несколько отстраненно.

Конечно, для начала мы поговорили с мамой. Необходимо было убедить уже взрослого человека, что я не волшебник, и что взмахнуть палочкой и сказать: «Крекс, пекс, фекс – Оля, слушайся маму», – я не могу. И что начинать нужно с себя – самой менять отношение к дочери.

Мы долго выясняли, в чем заключается так называемое хамство. Наконец, выяснили.

– Вы понимаете, она ничего не делает из того, что я прошу, – возмущению мамы не было предела.

– А как вы просите? – спрашиваю я. Покажите.

– Ну, как... – мама пытается сосредоточиться, чтобы показать как можно достовернее... Губы ее начинают произвольно сжиматься в «куриную гузку», между бровями залегает глубокая складка. Взгляд становится тяжелем. – Олечка, – с придыханием говорит она, и от ее тона даже у меня пробегают мурашки, – иди делай уроки. Потом она выжидает пару секунд и добавляет: «быстро»!

– А «быстро» зачем добавили? – мне интересно, отсле-

живает она свои реакции, или это получилось у нее спонтанно.

– Ну, как зачем... не знаю. Чтобы быстро сделала. Если не скажу, то ведь не пойдет, – мама уже начинает раздражаться на такого бестолкового психолога.

– И что, делает быстро? – наивно интересуюсь я

– Нет, конечно. Ничего не делает, – мама тяжело вздыхает, как бы предлагая мне ей посочувствовать.

– Она как-то объясняет вам причину? – спрашиваю я

– Нет, она просто перестает на меня реагировать. Я ничего от нее не могу добиться, она сразу уходит в комнату и начинает плакать.

– А как вы реагируете на ее плачь?

– Я сначала взываю к разуму, – мама, как мне показалась, впервые попыталась задуматься над тем, а что она делает в ответ на слезы дочери. А вот бабушка... она начинает ее жалеть, успокаивать. Говорит мне: «ну, что ты от нее хочешь, сейчас так трудно учиться. Не всем же быть умными» И я сдаюсь, тоже начинаю ее успокаивать, и так все время. Замкнутый круг.

– Так почему же вы называете ее поведение хамством? Мне кажется, хамское поведение несколько иное, – замечаю я.

– Так я же нервничаю, – глаза мамы просто горят от возмущения, – заставляя нервничать свою мать! Я для нее все делаю – готовлю, убираю, стираю. Хожу на собрания.

*Я делаю для нее все! – мне показалось, что от ее нафоса дрогнули стены.*

Мне очень хотелось спросить ее: «А вы вообще любите свою дочь?»

Достаточно было просто взглянуть на детское выражение лица, чтобы понять, в чем суть проблемы: чудовищное искажение детско – родительских отношений. Мама воспринимают себя как машину, обеспечивающую определенные функции: покормить, постирать, проверить уроки. А поговорить? Узнать, что ребенок чувствует, чем живет. Может, его кто-то несправедливо обидел в школе? Помочь разрулить ситуацию?

Если этого нет, то ребенок живет с чувством незащищенности. И, вырастая, начинает защищаться сам – как умеет. И вот тут мало не покажется никому, ибо способы защиты у него самые примитивные: агрессия или избегание. То есть, или напал и побил, или вообще ушел.

– Физически. Из дома – на улицу, к дальним родственникам, куда глаза глядят.

– Психологически. Когда человек как бы разрывает внутреннюю связь с внешним миром, перестает реагировать.

В результате длительного стрессорного воздействия целостность личности находится под угрозой разрушения. Когда некие внешние события начинают разрушать картину мира, очень часто выбирается модель поведения, которая

в научной литературе называется «выученная беспомощность».

Термин «выученная беспомощность» был введен американским психологом Мартином Селигманом и его сотрудниками еще в 70-е годы 20 века. Они проводили серию опытов на собаках. Собак разделили на три группы: первую, вторую и контрольную. Все они подвергались действию электрического тока. Первую группу животных посадили в клетку со специальным рубильником, нажав на который носом, собака могла прекратить действие тока. Собаки быстро научились это делать. У собак из второй группы не было рубильника и возможности отключить электрошокер. Они скоро сдались, легли на пол и заскулили от боли. На контрольную группу воздействия не оказывалось.

Во второй части эксперимента животных посадили в клетки, где можно было избежать боли от шокера, перепрыгнув через ограждение. Собаки из первой и контрольной группы так и сделали. Собаки из второй группы снова легли и заскулили. Они даже не попытались перепрыгнуть через барьер. Психологи называют это «синдромом выученной беспомощности».

То есть такое состояние, когда человек заранее уверен, что у него ничего не получится, что он неудачник, и не стоит даже пытаться.

Решающим фактором в развитии состояния беспомощности стало то, что самый первый опыт животного в этом экс-

перименте был связан с неизбежностью ударов электрическим током. Селигман усматривал в таком синдроме беспомощности аналогию с условием возникновения хронической неудачливости и реактивной депрессии у людей.

Однако, если рассматривать выученную беспомощность с точки зрения нейрофизиологии, то подобная реакция на внешние раздражители является обоснованной. Еще И. П. Павлов обращал внимание на так называемый «динамический стереотип». Если брать во внимание тот факт, что устойчивый динамический стереотип – привычка реагирования – зарождается в детстве, то корни выученной беспомощности находятся там же. У Оли же сформировалась соответствующая модель поведения: когда я начинаю плакать – меня жалеют, я получаю свою порцию родительского тепла. То есть, чем я несчастнее (читай, беспомощнее) – тем больше тепла.

*Потом мы говорили с Олей о ее детстве, о том, как реагировали взрослые на ее успехи и неудачи. Ее картина детства была достаточно типичной: за промахи взрослые нещадно критиковали, успехи считали естественными.*

*– Один раз даже поставили в угол за то, что разбила тарелку, когда мыла посуду, – Оля вздохнула. – Хотя это случайно получилось, да и тарелка была старая, – надо же, столько лет прошло, а она до сих пор оправдывается за ту несчастную тарелку. Хотя я, в принципе, человек посторон-*

*ний.*

*– Оля, а сколько тебе лет было, когда ты ее разбила?*

*– Где-то года четыре, наверно.*

Дорогие родители, у вас ребенок в четыре года моет посуду. Старается помочь матери по дому. Почему же вы требуете от него тех умений и навыков, которые присущи взрослому человеку? Что получает ребенок четырех лет, когда на попытку помочь ему объясняют, что он неумеха?

Ученые провели ряд исследований, посвященных изучению источников стиля объяснения собственных успехов и неудач у детей. Исследование, проведенное вышеупомянутым Селигманом с коллегами, показало, что стиль объяснения ребенка обнаруживает значимую положительную связь со стилем объяснения матери. Стиль объяснения формируется благодаря характеру обратной связи с родителями. Критика, которую взрослые адресуют ребенку при его неудачах, накладывает отпечаток на то, что он сам о себе думает. Пессимистический стиль объяснения формируется на основе неконструктивных представлений о себе: «я полное ничтожество», «я неудачник» и т. д. Оптимистичный стиль формируется на основании безусловного положительного подкрепления и связан с конструктивным представлением о себе: «я могу сделать и лучше», «я не червонец, чтобы всем нравиться» и т. д.

Вот взять случай с этой несчастной тарелкой. Как можно

было отреагировать маме на несчастную разбитую тарелку? Спокойно сказать дочке: «Ничего страшного, ты все равно молодец – вон как стараешься! А то, что разбилось – ничего страшного, ты же не знала, что так получится. В следующий раз будешь аккуратнее». И не будет сформирована связь, что проявлять инициативу в деятельности (в сознании ребенка – познавать мир) это плохо.

Маленький ребенок еще не может мыслить категориями взрослых – «это дорогая вещь; это часть сервиза; чтобы это купить, знаешь, сколько надо работать?» Для маленького ребенка любая вещь в окружающем его пространстве – всего лишь объект познания мира. Потому, дети и разбирают свои машинки, нажимают все кнопки на планшете без страха его повредить. Берутся мыть посуду – интересно же, как получаются чистые тарелки. Плюс мама похвалит – тоже приятно.

Если малышу не разрешать активно познавать мир (разумеется, следить за тем, чтобы изучение было безопасным – святая родительская обязанность), то в подростковом возрасте ему уже это будет совсем неинтересно. И страшно – ведь в подсознании «сидит» этот факт, что слишком большая познавательная активность вызывало негативную реакцию окружающих. Соответственно, дорогие родители, о какой заинтересованности в учебе вы мечтаете? Учеба – это тоже своего рода познание окружающей действительности. А вы уже один раз ребенку объяснили, что познавать мир ему не надо.

*Моя трехлетняя крестница решила проверить: можно ли рулоном для рисования из магазина «Икеа» застелить всю комнату. Несколько часов она пыталась и старательно раскатывала рулон на полу, стараясь сделать это ровно. Потом она решила, что раскатанный рулон выглядит не очень красиво, и из части рулона сделала «снег» – гору рваных бумажек, которые украшали угол комнаты.*

*Ее мама это сфотографировала и выложила фото в социальные сети. Интернет-пространство отреагировало бурной жалостью к родителям. Многие подсчитывали, сколько времени займет уборка. Глупые, они жалели родителей, считая в данной ситуации время и силы. Кто вспомнит о них через много лет, когда родительское одобрение бумажных дорожек через всю комнату и кучи «снега» превратит крошку в уверенного и успешного человека!*

*Ведь ни одному человеку не пришла в голову мысль, что время, затраченное на уборку, это ничто по сравнению с тем уроком, который получила малышка. А урок простой – думай, познавай мир, это правильно, это интересно.*

Исследования М. Селигмана продолжил Юлиус Куль – немецкий ученый. Он проводил очень интересные исследования на своих студентах. Студентам предлагали решать различные логические задачи. Все предложенные задачи не имели решения, но студенты, которые принимали участие в эксперименте, об этом не знали. В начале эксперимента

преподаватель объявил, что задачи простые, легко решаются, и все должны с ними справиться играючи.

После нескольких безуспешных попыток решить эти «простые» задачи, и при выслушивании в свой адрес негативных комментариев экспериментатора о способностях испытуемых, большинство людей впадало в состояние тревоги и отчаяния, так как, понятное дело, наносился удар по самооценке.

После чего испытуемым предлагали простую задачу, решение которой действительно было легким, но с которой они тоже не справлялись, так как сформировалась «выученная беспомощность». *Да-да, вот так быстро она формируется!* Ю. Куль предположил, что снижение эффективности в решении простой задачи в последнем случае связано с невозможностью человека быстро абстрагироваться от мысли о неудаче.

Мысль: «я полное ничтожество, я неумеха», оставаясь в активном состоянии, поглощают ресурсы, необходимые для реализации намерения.

Ученый доказал, что выученная беспомощность – это нарушение способности преодоления возникших трудностей, и отказ от любых действий для преодоления кризисной ситуации. Отказ от активных действий мотивируется отрицательным предшествующим опытом преодоления неудач в сходных ситуациях.

Вот так. Юлиус Куль выяснил, что если три таких состав-

ляющих компонента, как:

– Присутствие у человека четкой внутренней уверенности в отсутствии собственных сил, чтобы самому справиться с задачей;

– Ощущение невозможности контроля над ситуацией;

– Уверенность, что неуспех зависит от личных качеств присутствуют одновременно, то возникает состояние «выученной беспомощности». Если человек уверен, что не устраивающая его ситуация не зависит ни от его поведения, ни от предпринимаемых им усилий эту ситуацию изменить; что во всех своих неудачах виноват только он (его глупость, бездарность, профессионализм и т.д), а успех, если вдруг случается, обусловлен удачным случайным стечением обстоятельств или помощью извне, а уж никак не его способностями, то он *ничего* не будет предпринимать для исправления ситуации.

И вот эту безобразную мысль ребенку чаще всего внушают в детстве любящие родители.

Наличие выученной беспомощности у человека можно легко определить на основе слов – маркеров, употребляемых в речи. К таким словам относятся:

- «Не могу» (просить о помощи, строить нормальные отношения, изменить свое поведение и т.д.);
- «Не хочу» (учить трудный предмет, менять образ жизни, решать существующий конфликт и т.д.);
- «Всегда» («взрываюсь» по пустякам, опаздываю

на встречи или работу, вечно все теряю и т. д., то есть «я всегда таким был, есть и буду»);

- «Никогда» (не могу вовремя подготовиться к встрече, не прошу о помощи, у меня никогда не получится справиться с этой проблемой и т.д.);

- «Все бесполезно» (нечего и пытаться, никогда ни у кого ничего в этой ситуации не получалось, и не такие как ты пробовали, но...);

- «В нашей семье все такие» (семейные послания о способностях к определенным наукам, о неудачной судьбе или замужестве).

Беспомощность часто маскируется за различными состояниями, которые идентифицируются как нечто иное, например, неврастения, усталость, апатия. Как ни странно, но поведение людей в состоянии выученной беспомощности бывает диаметрально противоположным. Основными вариантами поведения бывают:

- Псевдоактивность (бессмысленная, не целенаправленная, суетливая деятельность, которая не ведет к результатам и с последующим торможением);

- Полный отказ от деятельности;

- Ступор (состояние заторможенности, непонимания);

- Использование стереотипных действий чтобы найти одно, адекватное ситуации, при постоянном контроле результатов;

- Деструктивное поведение (агрессия, направленное

на себя и/ или окружающих);

– Смещение на псевдоцель (занятие другой деятельностью, которая дает ощущение достижения результата – замещающее действие)

К факторам, препятствующим формированию выученной беспомощности, относят:

– Опыт активного преодоления трудностей и собственного поискового поведения. Это повышает сопротивляемость человека к неудачам.

– Психологические установки относительно объяснения своего успеха и неудач. Человек, который считает, что его удачи случайны и обусловлены стечением обстоятельств (счастливым случаем, помощью извне и т.п.), а неудачи закономерны и обусловлены его личными недостатками, капитулирует перед трудностями и обучается беспомощности быстрее, чем человек с противоположными установками.

– Высокой самооценкой. Если личность при всех обстоятельствах сохраняет уважение к себе, она более устойчива к формированию состояния «я ничего не могу, спасайте меня все»

– Оптимизм отражает веру человека в позитивный прогноз, который связан с позитивным мышлением и поэтому является одним из факторов противодействия формированию выученной беспомощности

Таким образом, выученная беспомощность – это своеобразная психологическая защита своего Эго. Мы подсозна-

тельно не можем допустить, чтобы наше глубинное Я, сама наша сущность была подвергнута остракизму окружающих. Никто (в том числе, и мы сами) не должны сомневаться в том, что суть наша, ядро, стержень, всемогущи и прекрасны. Поэтому, для сохранения мощи своего Эго, человек идет до конца. Использует самые изощренные, самые разрушительные виды психологических защит, в том числе и запредельное торможение – депрессию.

Я так подробно останавливаюсь на этой самой беспомощности, потому как в последнее время это становится самой главной причиной неуспешности современных подростков как в учебе, так и в отношениях.

*Оля с детства была уверена, что она бездарна, у нее ничего не получится. И что ее удел – варить борщи на кухне, работая в поликлинике, в регистратуре. Несколько странный выбор для современного подростка, но в поликлинике работала мама. Именно в регистратуре. И очень хотела, чтобы дочь была «под присмотром».*

– А вам не кажется, в таком случае, что заставлять учиться девушку с такой будущей профессией нелогично? Зачем ей хорошие оценки, ведь в работе ей пригодятся, скорее, другие качества – скорость реакции, внимательность.

– А так надо. Надо хорошо учиться. А у нее половина «троек».

– А сама Оля кем хочет быть?

– Кем? – мне показалось, что мама впервые задумалась

над этой фразой. – А вот вырастет, пойдет работать, и будет решать, кем быть. А пока я это решаю, раз я ее кормлю.

Как говорится, «по контент». «Хоть бы замуж кто тебя взял», – «добрая» мама, кажется, использовала каждую возможность, чтобы показать дочери ее никчемность.

Самое удивительное, что мама долго не могла понять «а что такого ужасного я говорю своей дочери».

– Вы понимаете, что делаете все для того, чтобы ваша дочь выросла несчастным человеком? – я уже даже не знала, какие аргументы нужны для пояснения такой очевидной вещи.

– Да если я буду ее хвалить, она вырастет эгоисткой, – не сдавалась мама.

Надо сказать, что для того, чтобы распутать это клубок отношений, трудиться пришлось довольно долго. Слава Богу, мама Оли поняла, что страх перед неудачами – это не хамство, и что навязанная подростку роль жертвы не приведет ни к чему хорошему.

Для преодоления этой самой беспомощности, этого «дамоклова меча» современных подростков, необходимо тренировать способность к поисковому поведению, поисковой активности – активности, направленной на изменение ситуа-

ции. Важно подчеркнуть, что именно поисковая активность как процесс, даже независимо от прагматического результата, повышает сопротивляемость организма и к болезням, и к выученной беспомощности, которая представляет собой отказ от поиска. Поисковая активность успешнее стимулируется задачами, не имеющими однозначного решения.

Очень интересна точка зрения психофизиолога В. Ротенберга на преодоление выученной беспомощности. Ротенберг рассматривает преодоление выученной беспомощности с точки зрения кросс-культурной и религиозной составляющей.

Действительно, в рамках православной религии жертвенность, беспомощность, неуспех всегда воспринимался с сочувствием, все неудачи объяснялись просто: «Так Богу угодно».

В России страдание всегда возводилось в добродетель, великомученики обожествлялись, слабые поддерживались. Поэтому, как ни странно, это звучит, в нашей стране выгодно быть слабым и беспомощным, а сильным и успешным – стыдно. Но как только внешние условия глобально изменились, люди, привыкшие быть слабыми и несчастными, ничего не смогли этим обстоятельствам противопоставить.

Воспитание в рамках иудаизма, как отмечает Ротенберг, характеризуется поощрением мыслительной активности с самого раннего детства. Талмуд, который изучают в религиозной школе, не является неким сводом неоспоримых

истин. Это есть конфликт разных, часто противоречащих друг другу трактовок на одни и те же события.

В противоположность другим религиям, у еврейских детей на протяжении столетий формировался антидогматический подход к самым сложным вопросам бытия.

Ребенку предлагалось найти собственную позицию в процессе сравнения и обсуждения. Получалось, что любой ученик мог стать как бы соавтором комментария. Он не получал в готовом виде готовую истину (как это сегодня, к сожалению, зачастую происходит не только в школе, но и в университетах) – он сам искал пути решения.

Требование активного соучастия в строительстве собственной личности поднимает ребенка в собственных глазах и побуждает его к поисковой активности. А когда он убеждается, что противоречащие друг другу трактовки не отрицают, а дополняют друг друга – именно тогда ребенок осознает, что одна и та же задача может иметь множество решений.

Сейчас на просторах интернета даже активно обсуждается так называемый «феномен еврейской мамы». Этот феномен как раз и заключается в том, чтобы поддерживать маленького ребенка во всех его попытках познания мира, дать чувство защищенности, и внушить мысль: «Ты все можешь. Если не получилось таким способом – получится по-другому. Пытайся, действуй. Ищи пути решения».

Такое вот мнение.

В принципе, простые истины, но почему-то нам все про-

стое кажется неэффективным. Не эффективна простая физкультура – чтобы быть в форме, нужен обязательно пилатес. Чтобы ребенок вырос успешным – обязательно нужны «Школы раннего развития», суперэлитные гимназии, репетитор.

Однако, в подростковом возрасте на первый план выходит общение, и оттого, каким он будет в своей группе – уверенным, активным, умеющим гасить конфликты – или изгоем, будущая успешность вашего ребенка зависит очень сильно.

Поэтому, если вы – родители подростка, то надо скорректировать методы общения с собственным отпрыском. Ведь подростковый возраст – это практически последний ваш шанс исправить те ошибки, которые вы совершили в воспитании, когда ваш отпрыск был пухлым младенцем с ямочками.

## **10 советов**

1. Основная особенность подросткового возраста – это резкие гормональные и функциональные изменения в организме, что не может не отражаться на его психике. Соответственно, стиль общения с подростком должен отличаться от стиля общения с младшим школьником. Перестраивайтесь.

2. В этом возрасте подростки обычно эмоционально неустойчивы и ранимы. Поэтому, следите за тем, КАК вы

разговаривайте не в меньшей степени, чем ЧТО вы говорите.

3. Монологи надо оставить в прошлом. Что успели внушить, то успели. Теперь только разговор на равных. Привыкайте к диалогу.

4. Больше интересуйтесь мнением подростка по поводу вашего бытия. Спрашивайте почаще о будущих серьезных покупках, о планировании расходов, о предстоящем ремонте. Обязательно прислушивайтесь к его рекомендациям. И, если ваш сын или дочь считает, что обои в гостиной должны быть зелеными – купите зеленые. Поступив по-своему, вы потеряете его доверие. Подумайте, что важнее: доверие сына (дочери) или цвет обоев. А через 5 лет поклеите новые, на свой вкус.

5. В подростковый период ведущей деятельностью становится общение. На первый план выходит то впечатление, какое подросток производит на сверстников. Никогда не критикуйте его в присутствии друзей, не рассказывайте истории про то, как он был маленьким и делал глупости. Это может оказаться болезненным, и лишить вас его доверия.

6. Особая оценочная категория у подростков – то, что на их сленге называется «продвинутые предки». Чаще всего под этим подразумевается всего 2 вещи:

- родители не читают нотаций (см. пункт №3)
- родители понимают их культуру (мода, одежда и т.д.).

Дело в том, что в подростковом возрасте мнение сверстников для ребенка намного важнее, чем мнение взрослых.

Именно мнение сверстников влияет на подростковую самооценку. И по этой причине подростки не могут не учитывать молодежных течений как в увлечениях, так и в одежде. Потратьте пару часов времени и узнайте, кто сейчас у молодежи пользуется успехом. Предложив послушать что-то менее радикальное, предлагайте ему альтернативу в его системе координат, а не в своей. И велика вероятность, что он вас послушает (при соблюдении пункта 3)

7. Почаще спрашивайте мнение подростка «о жизни вообще». Дети в этом возрасте социально активны, им всегда хочется поделиться своим мнением с кем-то. Будьте благодарным слушателем! Задавайте вопросы из серии: «а почему ты так считаешь», «а как ты думаешь».

8. Спорьте! Ваш отпрыск назвал Парфенова «занудой», а вы не согласны? Отстаивайте свою точку зрения, но деликатно. Политика соглашательства напоминает равнодушие. Ребенок должен чувствовать: его мнение вам интересно не только на бытовом, но и на глобальном уровне.

9. В 14—20 лет хочется изменить мир. Если у вас этот случай- радуйтесь! Ваш ребенок имеет доброе сердце. Только избегайте насмешек! Одна неверная интонация- и вход в его внутренний мир вам будет закрыт. Поддерживайте его стремление вступить в молодежные организации. Главное, проверьте (в эпоху интернета это нетрудно), чтобы организация не носила экстремистский или другой негативный характер.

10. Хвалите почаще. Наверняка, есть за что. «Чтобы я без тебя делал», «Спасибо, что помог», «Молодец» – такие простые фразы, но как они важны для подростка!

## Ключевые ошибки

### *Ошибка №1*

*С подростком продолжают общаться, как с младшим школьником.* Разница в восприятии мира между ними огромна. Для младшего школьника самым главным является учеба. То есть, собственная состоятельность оценивается по школьным успехам. Поэтому, отличники в младших классах пользуются непререкаемым авторитетом.

У подростков на первое место выходит общение со сверстниками. И его статус, его самооценка, его самоощущение теперь зависит от того, пользуется ли он успехом у друзей. Какую роль играет среди них. Лидера или вечного неудачника. Внешность выходит на первый план. Попробуйте сказать пятилетней девочке: «что-то ты толстая». И скажите то же самое пятнадцатилетней. И вы почувствуете разницу.

Булимия, анорексия, дисморфофобия (неприятие собственной внешности) уходит корнями в подростковый период – в неосторожное слово, в пренебрежение к потребностям.

## ***Ошибка №2***

*Родители не понимают степень важности первого романтического увлечения.* Словно забывая свою первую любовь, начинают препятствовать отношениям, говорить гадости про предмет обожания, а то и вовсе вторгаться в личную жизнь – проверять почту, мобильный телефон, встречать после занятий. Аргумент, как правило один: это несерьезное увлечение и может повредить учебе. Хотя в данной ситуации может быть и наоборот. Если возлюбленная или возлюбленный серьезная, позитивная личность, которая стремится состояться в будущем, то вместе им будет проще готовиться к экзаменам, проходить испытания. И, кстати, под влиянием объекта любви ваш отпрыск, мечтающий о скромном негосударственном ВУЗе, может поверить в свои силы и сдать ЕГЭ даже лучше, чем ожидалось. А все для того, чтобы вместе поступать в МГУ.

Ну, а если все-таки, в силу возраста, ребенку действительно «снесло голову», то постарайтесь помочь ему так организовать свое жизненное пространство, чтобы хватило времени и на романтику, и на подготовку к экзаменам. Увидев, с вашей стороны желание помочь, а не сопротивление его чувствам, ваш отпрыск вполне может прислушаться к вашим советам и совместить романтику и учебу.

## ***Ошибка №3***

*Родители делают упор на учебу, забывая про потреб-*

*ность в общении.* Страх за будущее собственного чада заставляет родителей загружать подростка по полной. Мало того, что учеба до вечера, еще и домашнее задание, курсы, репетиторы.

Но в подростковом возрасте естественная потребность в общении со сверстниками выходит на первый план. Дорогие родители, кто не в курсе, но в настоящее время успешность есть 20% профессионализма и 80% коммуникации. А что такое коммуникация? Это именно умение общаться. Так, когда же этому учиться, как не в подростковом возрасте? Пока не страшно набить шишки, на собственном примере усвоить, что кулаки не всегда являются действенным аргументом. Пусть ребенок усваивает новые способы реагирования, применяет новые способы выхода из конфликтных ситуаций. И, если дома на его обиду бабушка немедленно реагировала горячими ватрушками, то сверстники могут послать подальше. И обижайся в одиночестве на скамеечке в сквере.

Когда же еще учиться общению, как не в этом возрасте? А вы наоборот – подскажите, поправьте, посоветуйте, как себя вести. Ведь если человек не умеет общаться, то не видать ему хорошей карьеры – и свое рационализаторское предложение надо грамотно обосновать. И отказ начальника нужно уметь грамотно аргументировать. И с коллегами желательно иметь хорошие отношения – чтобы не подставили, а, наоборот, помогли и подсказали.

А что говорить о семейной жизни! Умение общаться конструктивно – это есть основа счастливой семейной жизни. Тогда конфликты будут конструктивными, а, значит, и решаемыми.

Поэтому, смиритесь, и, составляя расписание занятий, обязательно выделяйте время на общение со сверстниками – походы в кино, гости, на дискотеки.

## Глава 2

### **10 советов по противодействию плохой компании**

Психологи давно заметили, что окружение является важнейшим фактором в формировании личности. Многие авторы книг по личной эффективности, мотивации, даже предлагают такое упражнение:

Взять общий средний доход друзей, и тех, с кем человек общается чаще всего, и сравнить его со своим собственным средним доходом. Чаще всего эти две цифры совпадают. Так вот если у подростков сравнивать не доходы, а средние баллы по учебе, то результат будет примерно такой же.

Общение – это первейшая наша потребность. В результате общения у личности должны сформироваться особые индивидуальные качества – принятие целей коллектива, согласованность действий с группой. Если этого не произойдет, то во взрослом возрасте могут возникнуть большие трудности в общении – такой человек просто не сможет найти общий язык с коллегами.

Действительно, как бы не был человек наделен талантом пианиста, если он живет в маргинальной среде, то он никогда

не узнает о своем даровании. Соответственно, самый обыкновенный ребенок, который воспитывается в среде музыкантов, имеет все шансы занять достойное место в артистическом мире. Поэтому, родителям так важно отслеживать детский круг общения, который может быть как шагом вверх на ступенях развития личности, так и вниз.

## **Случай из психологической практики**

*Игоря, 13 лет, на консультацию привел папа. Спортивный, подтянутый, уверенный в себе мужчина. Игорь был очень на него похож – тоже спортивный, высокий, только взгляд был какой-то затравленный. Этот контраст сразу бросался в глаза: интересный подросток и взгляд, как у побитой собачки.*

*Выяснилось, что папа видел в Игоре исключительно спортсмена. Властный и авторитетный, он требовал от сына исключительных результатов. Ежедневные отжимания, подтягивания, приседания. Занятия в секции плавания. Участие в соревнованиях, где Игорь пока не показывал высоких результатов. Папу это страшно раздражало и нервировало. «Тупица», «слабак», – самые простые из тех эпитетов, которыми награждал сына «добрый» папа ежедневно.*

*Игорь старался изо всех сил, но, видимо, даже в любительском спорте нужен талант – дальше четвертого – пя-*

того места он не поднимался.

Сын очень хотел угодить папе, старался изо всех сил, самым последним уходил с тренировок. Но папиных надежд не оправдывал.

В классе же наоборот – Игорь считался красивым, сильным, нравился девочкам. Учился он средне, но у подростков это уже не имеет принципиального значения. Он был не такой, как все и явно выделялся в положительную сторону на фоне хилых одноклассников.

Однажды негласный лидер класса попросил его помочь «разобраться» с учениками соседней школы. Что там они не поделили, не столь важно. Факт остается фактом – как только ребята из другой компании увидели Игоря – такого высокого, широкоплечего, они сразу дали «задний ход» и решились дело миром.

На классного лидера это произвело впечатление, и он стал приглашать Игоря «на встречи» все чаще и чаще. А потом Игорь и вовсе был принят в их коллектив.

Теперь его окружали ребята, которые учились совсем плохо, ничем не увлекались, кроме компьютерных игр, а ближайшие планы распространялись только на следующие выходные. Никаких долгосрочных проектов, мечтаний, никаких жизненных целей.

Зато они очень ценили Игоря, относились к нему уважительно. Да и другие одноклассники, ранее относившиеся к парню равнодушно, вдруг разглядели в нем нечто: стали

звать на дни рождения, прогулки.

Игорь стал прогуливать тренировки, дерзить папе. Папа вначале сбрасывал все на переходный возраст, гормональную перестройку. Но однажды он «застукал» Игоря, курящим за гаражами, и был настолько потрясен, что даже не стал его ругать – просто не знал, как реагировать. Вот после эпизода с курением они оба и пришли ко мне на консультацию.

– Понимаете, – папа старался говорить уверенно, – я же для него все делаю. И спорт, и летний лагерь за рубежом, и особое питание – только плавай. А он мало того, что не показывает результатов, так еще и связался с этими... – пап не мог подобрать слов. Они его подстрекают на тренировки не ходить, внушили ему, что он и так молодец. Да какой он молодец, если выше четвертого места ни разу не поднялся?

– Вы знаете, я думаю, что его одноклассники вкладывают в слово «молодец» несколько другой смысл, – замечаю я. И не подходят к Игорю со шкалой: завоевал медаль – молодец; не завоевал – неудачник.

– Но как же, столько же вложено. Дома столько тренажеров, как спортзале, никаких обязанностей по хозяйству, только тренируйся, -перечисляет папа.

– Послушайте, ему тринадцать, а он ничего не видел, кроме спорта. Если Игорь не достиг больших результатов до этого времени, то вряд ли он будет олимпийским чем-

пионом. Знаете, сколько ребят занимается спортом после школы? Миллионы. А сколько тех, кто ходит в спортивную школу, входит в состав олимпийского резерва? И посмотрите, сколько у нас чемпионов. Для спорта тоже нужен талант. Если ваш ребенок его не имеет, это ни плохо, и ни хорошо. Так распорядилась природа. Может, у него талант в чем-то другом.

– Так что, вот так все бросить? – папа аж подпрыгивает на стуле.

– Нет, конечно, – говорю я. Почему у вас все или черное или белое? Или олимпийский чемпион, или вообще никаких занятий. Попробуйте найти золотую середину. Своими бесконечными придирками вы только снижаете своему сыну самооценку – и ничего более. У ребенка должны быть успехи. Если он все время проигрывает, то мысль, что он неудачник, очень крепко укореняется в его подсознании, что отравляет ему жизнь.

– То есть, хвалить его за четвертые места? – папа явно не понимает, как такое возможно.

– Послушайте, иногда даже участников олимпийских игр хвалят за места, далекие от призовых. Что говорить о простых районных соревнованиях? И потом, мне думается, что четвертое место – не самое последнее.

– Нет, но надо же стараться, – папа еще сопротивляется, уже не слишком активно.

– А Игорь и старается. Или он занял четвертое место

на своих самых первых соревнованиях?

– Нет, он к нему долго шел, – папа помолчал, – несколько лет карабкался. Четвертое оно тоже... не пятнадцатое вам.

– Вот видите, значит он старался. Поймите, ребенка (да и взрослого человека) необходимо сравнивать не с другими людьми, и не с каким-то там абстрактным результатом. А с ним прошлым. Сегодня отжался от пола 10 раз – молодец. Завтра отжался пятнадцать – да ты умница! Ваш Игорь очень нуждается в вашей похвале и одобрении. А так как вы его все время критикуете, то он стал искать это одобрение в другом месте. И, как видите, очень быстро нашел. Естественно, что он не хочет потерять доверие ребят, поэтому прислушивается к их советам. А так как компания... как бы помягче сказать, не студенты Оксфорда, то и советы у них соответствующие.

Слава Богу, папа Игоря сделал правильные выводы из нашей беседы. Он поговорил с сыном, сказал, что тот у него все равно молодец, что занять четвертое место в соревнованиях – это не каждому дано. Что любит и понимает. И, если Игорь хочет, то он может заниматься плаванием не так напряженно.

Игорь же, получив от папы похвалу и признание своих успехов, не только не ушел из спорта, но и стал заниматься с большим удовольствием. На последней нашей встрече он

*сообщил мне, что с ребятами «из той компании» он теперь общается значительно реже, так как нет времени. А вот они иногда стали ходить на его соревнования и страшно громко «болеть».*

*Да, он пока не поднимается выше четвертого места, но уже относится к этому не так болезненно. Впрочем, также, как и его папа.*

*И еще я заметила, что у Игоря изменился взгляд. Он стал открытым и уверенным.*

То, что в подростковом возрасте дети все делят на «черное» и «белое», мешает им разглядеть некоторые нюансы в поведении и пристрастиях своих друзей. Кстати, вы заметили, что некоторые взрослые столь же категоричны? Кто не с нами, тот против нас, – лозунг, который знает, наверно, каждый человек на планете.

*Мы, взрослые, также попадаем под влияние других людей. И счастье, если это будет влияние положительное. Сколько взрослых не могли устоять перед сектантами, экстремистами и Бог знает еще кем. Что говорить о подростках с их подвижной психикой.*

Поэтому вы, дорогие родители, должны точно знать, кто окружает вашего ребенка, с кем он общается. Это в СССР «дурная компания» означала, в самом худшем случае, уголовников. В наше время все стало намного страшнее – террористы, экстремисты и прочее.

И, чтобы с вашим ребенком не случилось такой напасти, попробуйте соблюдать нехитрые правила.

## 10 советов

1. Для начала имеет смысл убедиться, что компания действительно негативно влияет на вашего ребенка, что вы не находитесь, как говорила героиня фильма «Покровские ворота» «...в шорах своей предубежденности». Для этого чаще спрашивайте подростка о его времяпровождении: что делали, о чем говорили, какие планы на будущее. Разговор не должен напоминать допрос в гестапо, должен быть диалог. Часто картина проясняется после первых же слов – вам становится понятно, напрасно вы волновались, или нет.

2. Если человек вам доверяет, он прислушивается к вашему мнению. Чтобы вызвать доверие собственного ребенка, необходимо регулярно выполнять хотя бы бОльшую часть из предыдущих десяти пунктов.

3. Следует помнить, что прямыми запретами вам ничего не добиться. Гораздо эффективнее показать альтернативу дурному общению. Правда, для этого придется психологически вложиться. Почаще ходите с ребенком на разные мероприятия, походы, путешествуйте вместе. Запишитесь вместе (и посещайте!) в какой-нибудь «Клуб любителей зимней рыбалки» – при условии, что вашему отпрыску это интересно. Знакомьте его с новыми, неординарными людьми. Общение

с более увлекательными собеседниками постепенно вытеснит людей с ограниченными, примитивными интересами.

4. У вашего ребенка не должно быть слишком много свободного времени. Спорт, музыка, ежедневные домашние обязанности – загрузите его по-полной! При выборе внеклассных занятий обязательно учитывайте его интересы, только в таком случае будет отдача. И почаще хвалите его за помощь по дому. Говорите, что без него вам никак не справиться. Это мотивирует.

5. Подсовывайте ему побольше книг из серии «Жизнь замечательных людей». В подростковом возрасте очень велика тяга к высоким жизненным свершениям, к подвигам. Раскладывайте эти книги даже в туалете (а что делать? В данном случае цель оправдывает средства). А потом, как бы невзначай, спросите: «Как думаешь, Александр Македонский смог бы завоевать мир, если бы боялся трудностей»? Или: «Дорогой, ты представляешь себе пьяного Наполеона»? Такие вопросы, заданные после прочтения интересной, мотивирующей книги, заставляют задуматься.

6. Иногда о попадании ребенка в дурную компанию даже любящие родители узнают далеко не сразу. Следите за изменением поведения: подавленность, резкие смены настроения, реакции, которых раньше не наблюдалось – повод к началу немедленных действий. Сначала просто доброжелательно поговорите – без раздражения, упреков. Скажите, что очень любите его, но беспокоитесь. Если будете внимательно (!)

слушать и слышать, что говорит вам ваше чадо, очень многое для себя проясните. И тогда примите решение: или это просто ваши страхи, или ребенка необходимо срочно показать психологу для индивидуальной консультации.

7. Тренируйте у вашего ребенка умение отказывать. Это должно быть у него на уровне рефлексов. Часто первый шаг в дурную компанию начинается с неумения дать отпор фразе: «а слабо»? Научите его дежурным, но исчерпывающим фразам, против которых нечего возразить. Например, на предложение попробовать водку, можно ответить: «Я уже пробовал, она невкусная. Мне не понравилось». Моя родственница, на предложение проколоть бровь, ответила: «Я не буду чувствовать себя счастливой с дыркой в брови». Больше к ней с подобными предложением не обращались. А что возразишь? Счастье – понятие субъективное.

8. Как ни банально звучит, но вы должны быть знакомы с его друзьями. Тогда вы сможете полнее контролировать ситуацию и вовремя предупреждать негативное влияние. Зовите друзей-подруг отпрыска к себе домой, в совместные походы. Общайтесь с ними, но без навязчивости. Хвалите, но не сравнивайте (не дай Бог сказать: «Вон, как хорошо Света умеет готовить, не то, что ты»). Просто скажите: «Света, как здорово ты умеешь печь пирожки!» ) И, когда друзья вашего ребенка будут говорить ему: «У тебя классные родители» – вы получите дополнительные аргументы, почему к вашему мнению следует прислушаться.

9. Подростку необходимо признание его талантов, умений, способностей. Если он их не находит в семье, он найдет их на стороне. И, велика вероятность, обретет их в той самой «плохой компании». Отсюда очень простой вывод- чаще признавайте достоинства ваших детей. Аргументы, что он «зазнается», «вырастет эгоистом» не выдерживают никакой критики. Он зазнается только в том случае, если вы будете хвалить его чрезмерно и без повода. Или повод будет скорее для осуждения поступка, а не для одобрения. Но если ваш ребенок закончил полугодие с одной четверкой, упорно занимаясь, почему бы не похвалить его за это?

10. Бывает, к сожалению, так, что все ваши усилия по противодействию дурному влиянию бесполезны. В таком случае имеет смысл сменить место жительства- подальше от предыдущего. Часто расстояние бывает довольно ощутимым препятствием для общения, и оно постепенно сходит на нет. Помните: квартир может быть несколько, они могут меняться, а ребенок у вас один на всю жизнь.

## **Ключевые ошибки**

### ***Ошибка №1***

*Давление стереотипов.* Стереотипы играют очень большую роль в нашей жизни. Это только так кажется, что мы свободны, креативны. А если вам предстоит операция, к какому врачу вы пойдете? К доброобразному дядечке, в крах-

мальном халате, с седой бородкой, или к молодому доктору с серьгами в ушах и татуировками? Конечно, сериал «Интерны» несколько изменил представление о медиках, но все равно – большинство из нас выберет седого бородатого доктора. А почему? Потому, что его величество стереотип сильнее всяких сериалов. Это, если хотите, некий знак: свой-чужой.

В древности именно такое четкое разделение помогло древнему человеку выжить. Нарвешься на чужого – не факт, что жив останешься. Как говорится, времена изменились, а стереотип остался.

В своей работе «Общественное мнение» (1922 г.) американский ученый У. Липпман утверждал, что это упорядоченные, схематичные «картинки мира» в голове человека, которые экономят его усилия при восприятии сложных социальных объектов и защищают его ценности, позиции и права. Социальный психолог Г. Тэжфел суммировал главные выводы исследований в области социального стереотипа:

- люди с легкостью проявляют готовность характеризовать обширные человеческие группы недифференцированными, грубыми и пристрастными признаками;
- такая категоризация отличается прочной стабильностью в течение очень длительного времени;
- социальные стереотипы в некоторой степени могут изменяться в зависимости от социальных, политических или экономических изменений, но этот процесс происходит

крайне медленно;

– социальные стереотипы становятся более отчетливыми и враждебными, когда возникает социальная напряженность между группами;

– они усваиваются очень рано и используются детьми задолго до возникновения ясных представлений о тех группах, к которым они относятся;

– социальные стереотипы не представляют большой проблемы, когда не существует явной враждебности в отношениях групп, но в высшей степени трудно модифицировать их и управлять ими в условиях значительной напряженности и конфликта.

И теперь, если вдруг окружение вашего ребенка не соответствует вашему представлению о том, как должны выглядеть «приличные молодые люди», вы делаете стойку. Кто эти люди, как они влияют на ваше чадо, почему они так одеты, почему слушают такую странную музыку?

Соратник Гитлера А. Шпеер в своем последнем слове на Нюрнбергском процессе сказал: «С помощью таких технических средств, как радио и громкоговорители, у восьмидесяти миллионов людей было отнято самостоятельное мышление». Это лишний раз доказывает – очень многие стереотипы нам просто навязали.

Лучший выход из данной ситуации – познакомиться поближе с друзьями отпрыска и той культурой, которую они пропагандируют. Возможно, это что-то безобидное. Да, они

не такие, но неужели вы думаете, что от хиппи в 60-е годы все были в восторге?

### ***Ошибка №2***

*Агрессия в отношении друзей.* Когда на вас нападают, то вы защищаетесь. Притом, защищаетесь автоматически, даже если чувствуете, что не правы. Здесь происходит то же самое. Если вы агрессивно нападаете на друзей, ваш ребенок будет автоматически их защищать. И, даже если он и почувствует вашу правоту, то признать своего друга «плохим» не позволит принцип.

Поэтому, обнаружив собственное чадо в подозрительной компании, спокойно расспросите о новых друзьях. Выше я писала о том, что потребность в общении в подростковом возрасте является ведущей, значит, что-то привлекло вашего ребенка в новых друзьях. Возможно, что общение с ними – это его форма протеста. И, на самом деле, это ВАМ он хочет что-то сказать своим странным общением. Как говорится, «Я плачу не тебе, а тете Симе!».

Поэтому, первый шаг – поговорить. Если помнить, что между разговором, и допросом в гестапо огромная разница, то вполне возможно, что ваши сомнения развеются.

### ***Ошибка №3***

*Отвергая его «плохих» друзей, вы не помогаете ему найти «хороших».* На самоощущение подростка существенно вли-

яет его статус среди сверстников. И, как не печально, в наше время даже такой вопрос, с кем дружить ребенку, не обходится без родительского участия.

Раньше все было просто. Дети и подростки большую часть времени, свободную от уроков, проводили на улице. Здесь проходила их социализация, здесь они усваивали первые правила общения. В своей массе все были равны, и, если и попадались откровенные маргиналы в плане поведения, то ребята «из хороших семей» с ними практически не общались. А зачем, когда друзей полный двор, и всегда найдется тот, кто разделяет твои интересы.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.